"దేశమును ప్రేమించుమన్నా-మంచి అన్నది పెంచుమన్నా
వొట్టిమాటలు కట్టిపెట్టోయ్-గట్టిమేల్ తలపెట్టవోయ్"
- గురజాడ

మనసుంటే మార్గం ఉంటుంది. మనస్ఫూర్తిగా ప్రయత్నిస్తే ఫలితం వుంటుంది.
అందుకే, మీ ముందుకు వస్తోంది,

పూలబాట సర్క్యులేషన్ లైబ్రరీ

ప్రముఖ రచయితల ముఖ్యమైన వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలను, పుస్తకం ధర డిపాజిట్ చేస్తే చాలు, పక్షం రోజులపాటు తీరికగా చదవటానికి మీకయ్యే ఖర్చు కేవలం 2 రూ॥లే. చదివి, స్ఫూర్తితో ఆచరిస్తే, మీ జీవితం నిజంగా పూలబాటే.

సంప్రదించండి: వేగేశ్న గోవిందరాజు
Phone: **040-2305 5349** (సాయంత్రం 7.00 నుండి 8.00 వరకు)

VIPLA, ✆ 27676910

మానవతా విలువలతో కూడిన
వ్యక్తిత్వ వికాసం

మీ మార్గం - మీ గమ్యం

మీ జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకునేందుకు
స్ఫూర్తినిచ్చే సలహాలు - ఆత్మీయ సూచనలు
ఒక సవినయ సమర్పణ

"మీరు ఉన్నతంగా ఎదగటానికి మీకు ప్రపంచం కావాలి.
మీరు ఎదిగిన తరువాత ప్రపంచానికి మీరు కావాలి"
- అందుకే, ప్రపంచం మీకోసం ఎదురుచూసేలా మీరు ఎదగాలి.

ఆచార్య వంగపల్లి విశ్వనాథం
వేగేశ్న గోవిందరాజు

స్ఫూర్తి:

1,00,000 ప్రతులు అందించాలనే సత్సంకల్ప లక్ష్యంతో
10 వారాలలో 10,000 ప్రతులను
సహృదయుల సహకారంతో అందించగలిగాం!
మీరూ ఆశీర్వదించండి.

గోరంత దీపం
కొండంత వెలుగు
2005

పూలబాట ప్రచురణలు
హైదరాబాద్ - 500 072

6 వ ముద్రణ

మా చిన్నమాట

"My whole ambition in life is to set in motion a machinery which will bring noble ideas to the door of everybody..." - Swamy Vivekananda

ఈ ఉదాత్త ఆశయం మాకు స్ఫూర్తి.

తమ జీవితం పూలబాట కావాలని అందరూ ఆశిస్తారు. అలా జీవితాన్ని మలచుకోవటానికి కావలసిన కృషిని కొందరే ప్రారంభిస్తారు. అందులో, కొందరే కృషిని పట్టుదలతో కొనసాగిస్తారు. అందులో కొందరే, సాధిస్తారు. స్ఫూర్తినిచ్చే సలహాలు, ఆత్మీయ సూచనలు స్వీకరించి, తమ తమ జీవితాల్ని తీర్చిదిద్దుకునే అవకాశం- సూక్ష్మంలో మోక్షంలా, వీలున్నంత ఎక్కువ మందికి, వీలున్నంత తక్కువ వెలకు, అందుబాటులోకి తేవాలని ఈ సహృదయ ప్రయత్నం; ఈ సవినయ సమర్పణ.

మంచి పుస్తకాలు, మేలు చేసే మాటలు, సూర్యోదయంవేళ టి.వి.లో ప్రసారమయ్యే మహనీయుల ఉపదేశాలు, "ఈనాడు" దినపత్రికలో ప్రచురితమవుతున్న "అంతర్యామి", స్నేహితుల ప్రోత్సాహం, మాకు ఉత్సాహాన్ని కలిగించాయి. కొత్త ధైర్యాన్నిచ్చాయి. వివేకాన్ని పెంచుకునే అవకాశం ఇచ్చాయి. అలా మాకు కలిగిన ఆనందాన్ని, నలుగురికీ పంచాలనీ, మాకు జరిగిన మేలు పదిమందికీ కలగాలనీ, గోరంతదీపమే అయినా కొండంత వెలుగునిచ్చేలా ఉపయోగపడాలనే సంకల్పమే ఈ పుస్తకం రూపుదిద్దుకోవడానికి ప్రేరణ అయ్యింది.

ఎన్నో ఇంగ్లీషు, తెలుగు పుస్తకాలు, ముఖ్యంగా శ్రీ యండమూరి వీరేంద్రనాథ్‌గారు, డా॥బి.వి. పట్టాభిరామ్‌గారు, శ్రీ సి.నరసింహారావుగారు వ్రాసిన వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు మమ్మల్ని ఎంతగానో ప్రభావితం చేసాయి.

మాలో మంచి మార్పు వచ్చింది. ఎలాగోలా సాధారణంగా బ్రతికేయటం కాకుండా, ఆనందంతో జీవించటం ఎలాగో తెలుసుకున్నాము. అలవాటు చేసుకుంటున్నాము. మా జీవితంలో సరికొత్త ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్నాము. ఆనందాన్ని పదిమందితో పంచుకున్నప్పుడు పొందే మరింకింత ఆనందాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నాము.

ఈ పుస్తకం ఎవరి కోసం? ముఖ్యంగా: విద్యార్థులకు, యువతకు; నిజానికి, వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా, అందరికీ పనికి వస్తుందనే అనుకొంటున్నాము. ఈ పుస్తకం ఎందుకు? మంచి నడవడిని అలవరచుకొని, ఆనందంగా జీవించడానికి.

టి.వి., కంప్యూటర్‌ల స్పీడు యుగంలో, చదివే అలవాటు తగ్గిపోతున్న ఈ రోజులలో ఈ చిన్నపుస్తకాన్ని చదవడం ద్వారా బాగుపడాలనే అభిలాషను మీలో కలిగించవచ్చునీ, వ్యక్తిత్వ వికాస పుస్తకాలు చదవాలనే కాంక్ష బలంగా కలగాలనీ, కొని చదవటానికి ముందు లైబ్రరీ నుండి గానీ, సర్క్యులేషన్ లైబ్రరీ నుండి గానీ తీసుకొని చదివే అలవాటుని పెంచాలనీ, మంచిని పంచాలనీ, మంచిని పెంచే ప్రయత్నం అందరూ చెయ్యాలనీ, మా ఈ చిన్న ప్రయత్నం.

ఎందరో మహానుభావులు అందరికీ మా వందనములు.

వినాయక చవితి
7 సెప్టెంబర్, 2005

మీ శ్రేయోభిలాషులు
ఆచార్య వంగపల్లి విశ్వనాథం, వేగేశ్న గోవిందరాజు

ప్రతులకు : శ్రీమతి వి. శ్రీదేవి, పూలబాట ప్రచురణలు,
ఫ్లాట్ నెం. 405/బి, రాధాకృష్ణ ఎస్టేట్స్, కె.పి.హెచ్.బి.కాలనీ, హైదరాబాద్-500 072

విఘ్నేశ్వరుని నుంచి మనం పొందే ప్రేరణ



పెద్ద తల, పెద్ద పెద్ద చెవులు, చిన్న కళ్ళు, కదలాడుతున్న తొండం, ఇవన్నీ ఆ ప్రసన్న వదనుడి రూపంలో మనకు ప్రస్ఫుటంగా గోచరించే అంశాలు. ఆ అంశాల ఆంతర్యాన్ని విశదపరచుకుంటే జీవితానికి తగినంత ప్రేరణ లభిస్తుంది. వూరికే దండంపెట్టి వూర్కుండి పోవడం కాదు. పరమార్థాన్ని పరిశీలించండి.

విఘ్నేశ్వరుడి పెద్ద తల, విశాల దృక్పథంతో ఆలోచించమని చెప్తోంది. వివేకాన్ని పెంచుకొని, ప్రయోజనకరమైన ఆలోచనలు చేయమని చెప్తోంది. పెద్ద పెద్ద చెవులు, కొత్త సలహాలను, సూచనలను శ్రద్ధగా, ఓపికగా వినమని చెపుతున్నాయి. చిన్న కళ్ళు, లక్ష్యసాధనపై సూటిగా దృష్టి కేంద్రీకరించమని చెప్తున్నాయి. కదలాడుతున్న పొడుగాటి తొండం, అన్ని కోణాల్లో అన్వేషణ కొనసాగించమని చెప్తోంది. చిన్న నోరు, తక్కువ మాట్లాడమని, ఎక్కువ వినమని చెప్తోంది. "ప్రసన్న వదనం", పరిసరాలలో ప్రశాంతతను, ఆనందాన్ని కలిగిస్తుందనీ, చెక్కు చెదరని ప్రసన్నతను హృదయంలో నిండుగా నింపుకొని, ముఖంలో స్పష్టంగా అగుపించేలా జీవించాలనీ తెలియచెబుతోంది.

విఘ్నేశ్వరుని నుండి మనం ప్రేరణ పొందితే, గమ్యం గోచరిస్తుంది. మార్గం సుగమమౌతుంది. నిజజీవితంలో శ్రద్ధతో ఆచరిస్తే, మంచి మార్గంలో పయనించి విజయాన్ని పొందటం సుసాధ్యం అవుతుంది. జీవితం ధన్యమౌతుంది.

విజయవంతమైన జీవితానికి 20 సూత్రాలు

మనలో నిద్రాణంగా ఉన్న శక్తిసామర్థ్యాలను **మేల్కొలిపి** అర్థవంతమైన జీవితాన్ని జీవించాలి. జీవించటానికి ఉపయోగపడే కొన్ని భావనలను గమనించండి.

1. **జీవితం అంటే సమయమే. జీవితంలో సమయం ఎంతో విలువైనది.** ప్రతిరోజునూ, ప్రతి నిముషాన్ని ఉపయోగపడేవిధంగా వాడుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి.

2. **సమయాన్నే** కాదు, **దేనినీ వృధా పరచకూడదు.** నిరంతర అభివృద్ధికి కావలసిన శక్తి, సామర్థ్యాలను సమీకరించుకోండి. అభివృద్ధి పరచుకోండి.

3. మీరు ఎప్పుడూ మంచి **ఆలోచనలు చేస్తూ, ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా ఉండండి. మానవతా విలువలను పాటించండి.** మంచి పనులనే చేస్తూ వుండండి.

4. **మీ జీవితానికి ఒక ధ్యేయాన్ని నిర్దుష్టంగా ఎన్నుకోండి.** సాధ్యాసాధ్యాలను పరిశీలించండి. ఉన్న అవకాశాలను గమనించండి. మీకున్న బలాలను గుర్తించి, మరింత అభివృద్ధి పరచుకోండి. అవసరమైన కొత్త బలాలను సమీకరించుకోండి. ఉన్న బలహీనతలను అదుపు చేయండి. కొత్త బలహీనతలను ఆహ్వానించకండి. **ప్రణాళికాబద్ధంగా ముందడుగు వేయండి.** గమ్యంవైపు సాగిపోండి. అప్పుడప్పుడూ **సమీక్షించుకోవడం మరువకండి.**

5. మీపై మీరు నమ్మకం కలిగి ఉండండి. **ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగి వుండండి.** మీ ధ్యేయం, **మీ మంచినే కాక అందరి మేలుకోరే** దానిగా ఉండటం మంచిదని గమనించండి. మీ కృషి మీపై మీకు మరింకింత విశ్వాసాన్ని కలిగించేలా ఉండేటట్లు జాగ్రత్తపడండి. మీ ప్రయత్నాలు "విజయవంతం అవుతాయి" అన్న విశ్వాసంతో కృషి కొనసాగించండి.

6. విజయాలు, పరాజయాలు- అవి మానవ జీవితంలో సహజం అని గమనించండి. **పరాజయాలు ఎదురైతే, నిష్పక్షపాతంగా** విశ్లేషణ చేసుకొని, కారణాలను గమనించి, సరిదిద్దుకొని, **మరింకింత ఉత్సాహంతో పునరంకితం అవ్వండి.** తప్పులు చేయటం తప్పు కాదు, తప్పులను సరిదిద్దుకోకపోవడమే తప్పు. ఆటంకాలను ఎదుర్కోవడం నేర్చుకోండి. విజయాలనుంచీ కూడా నేర్చుకోవలసిన పాఠాలుంటాయని గుర్తించుకోండి.

7. ఎలాగైతే మీ జయాపజయాలనుంచీ **సునిశిత విశ్లేషణ** ద్వారా ముందడుగు వేస్తారో, అలానే ఇతరుల జయాపజయాల నుండి నేర్చుకోవలసినది ఎంతో ఉంటుందని గమనించండి. **ఇతరులనుంచి నేర్చుకునేది మన పయనాన్ని వేగవంతం చేస్తుందని** గమనించండి. మీరు గెలిచే అవకాశాలను పెంచుతుంది.

8. ఇతరుల లోపాల్ని **పరిశీలించటంలో ఉన్న మీ సామర్థ్యాన్ని,** మీ లోపాలను పరిశీలించటానికి కూడా వాడుకోవచ్చని గమనించండి. గమనించినవి ఆచరించాలని గుర్తుంచుకోండి. లోపాలను సరిదిద్దుకోవడం గొప్ప ఉత్సాహాన్నిస్తుంది.

9. **మీ శారీరక ఆరోగ్యాన్నే కాక, మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని** కూడా అభివృద్ధి **పరచుకోవాలని గుర్తించండి.** రెండింటి ఆరోగ్యానికీ తగిన ప్రణాళిక వేసుకోండి.

10. చిన్న చిన్న గెలుపులు పెద్ద గెలుపులకు పునాది వేస్తాయని, మేలు మలుపులకు కారణం అవుతాయని గుర్తించండి. **చిన్నదైనంత మాత్రాన చిన్న చూపు చూడకూడదని,** నిర్లక్ష్యం చెయ్యకూడదని, మనస్ఫూర్తిగా కృషి చెయ్యాలని గమనించండి.

11. మీ విజయాలు, మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయని గుర్తుంచుకోండి.

12. **ఆహ్లాదకరమైన ఆలోచనలు, స్ఫూర్తినిచ్చే ప్రేరణలు, మంచి సంగీతం, చక్కని పుస్తకాలు, మంచి స్నేహితులు, మంచి కృషి-** ఇవన్నీ మిమ్మల్ని సంతోషంగా ఉంచుతాయని గమనించండి. వున్నవాటిని కాపాడుకుంటూ, కొత్తవాటిని సమీకరించుకోండి.

13. ఏ పరిస్థితులలోను మిమ్మల్ని మీరు తిట్టుకోకండి. **ఆత్మన్యూనతా భావాలను ఆహ్వానించకండి;** బలహీన ధోరణులను దరిచేరనివ్వకండి; పెంచి పోషించకండి.

14. ముందుగా మీరు ఇతరులకు సహాయంచేస్తే, ఇతరులు మీకు సహాయంచేయటానికి ముందుకొస్తారని గమనించండి. **తోటివారికి సాయపడటం మీకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తుందని** గుర్తించండి. మీ శక్తిసామర్థ్యాల పరీక్షకు చక్కని అవకాశం దొరికిందనీ, వాటిని మరింకింత సానపెట్టుకునేందుకు మార్గం లభించిందనీ భావించండి.

15. **గమ్యం గురించి స్పష్టత, మనసులో స్వచ్ఛత, సాధనా మార్గాలలో** సైతం **పవిత్రత, పట్టుదల, పట్టుసడలని శ్రద్ధ, క్షమశిక్షణతో కూడిన అంకితభావం,** సాఫల్యానికి చాలా అవసరం అని గమనించండి. విత్తనం వేసినరోజే పంట కోసుకోలేమని గుర్తించండి. నిరీక్షించాలని, తగిన సమయంలోనే ఫలితం చేతికందుతుందని గుర్తుంచుకోండి.

16. **ఇతరులను చూసి అసూయ పడకండి. ద్వేషాన్ని** పెంచుకోకండి. విజయం సాధించినపుడు గర్వించకండి. ఆత్మవిశ్వాసం పెరగటం వేరు, ఇతరులను అవహేళన భావంతో చూడటం వేరు అని గుర్తించండి. **చిన్నచూపు చూడటం కాదు, చేయూతను అందించాలని భావించండి.**

17. **పోటీతత్వం** చాలా అవసరం. ఇతరులతోనే కాదు, మనతోసహా మనమే పోటీపడి ప్రస్తుతం **ఉన్నస్థాయి** నుండి **ఉన్నతస్థానానికి** ఎదగటానికి కృషిచేయాలని గుర్తుంచుకోండి.

18. **స్వార్థం తగ్గించుకోండి, కనీసం 1శాతం మేరకైనా.** ఆశావాదంతో ..గండి. వీలున్నంత సాయంచేయండి. ఉపకారం చేయలేకపోతేపోనీ, అపకారం మాత్రం చేయకండి.

19. **నిరంతరం నేర్చుకుంటూ ఉండాలని గుర్తుంచుకోండి.** నేర్పరితనాన్ని అభివృద్ధి పరచుకుంటూ ఉండాలని గమనించండి. **స్ఫూర్తినిచ్చే పుస్తకాలు చదువుతూ ఉండండి.**

20. మనసులో ప్రేమను నింపుకోండి, అప్పుడు హృదయంలో **దైవాన్ని ఆహ్వానించినట్లు అవుతుందని గమనించండి.** చేసే ప్రతీ పనిని, చిన్నదైనా, పెద్దదైనా మనస్ఫూర్తిగా **చేయండి.** ప్రేమతో చేయండి. **ఆలోచనలో, మాటలో, చేతలలో ప్రేమ, పవిత్రత** తొణికిసలాడాలని, దైవత్వం ప్రస్ఫుటమవ్వాలని **గుర్తించండి.** దైవత్వం మేల్కొనడానికి ఇదే దగ్గరి దారి.

"Start the day with love; Spend the day with love; Fill the day with love and end the day with love- that is the way to find God" - Satya Sai Baba

మీ ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుకోవటానికి 16 సూచనలు

మనపై మనకు నమ్మకం లేకపోతే మరే నమ్మకమూ మనకు ఉపయోగపడదని గుర్తుంచుకోండి. **ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకుంటూ ఉండండి.** గర్వం, అహంకారం వద్దు. **ఆత్మాభిమానాన్ని కలిగిఉండాలి.** మనపై మనకే విశ్వాసం లేకపోతే ఇతరులు మనలను విశ్వసించాలనుకోవడం అత్యాశ అవుతుంది. నిరంతర విజయాలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాయి. **ఆత్మవిశ్వాసమే అభివృద్ధి సాధనకు కావలసిన పెట్టుబడి** అని గమనించండి. ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించుకోవటానికి ఉపయోగపడే కొన్ని సూచనలు గమనించండి.

1. **బాధ్యతలను ఆనందంగా స్వీకరించండి. సరిగ్గా నిర్వర్తించండి.** ఆలోచించి మాట ఇవ్వండి. ఇచ్చిన మాట తప్పకండి. కొంచెం కష్టమైనా లేక నష్టమైనా మీరిచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోండి. **"మాటమీద నిలబడే మనిషి"** అని గుర్తింపు పొందండి. ఇతరులు మిమ్మల్ని నమ్మేలా ప్రవర్తించండి. ఆ నమ్మకం పెరిగేలా కృషి చేయండి. మీకు అప్పగించిన పనిని సక్రమంగా నెరవేరుస్తారనే ఖ్యాతిని పొందండి. ఇలా పెరిగిన ఆత్మవిశ్వాసం మరి **ఇంకా కొత్త అవకాశాలను మీకు అందిస్తుందని విశ్వసించండి.** పై సోపానాలను అధిరోహించండి. పదండి ముందుకు... ముందుచూపుతో పై పైకి...

2. అందరితో స్నేహభావంతో మెలగండి. ఇతరులను, వారి అభిప్రాయాలను గౌరవించండి. అనవసరమైన వాదనలు, స్నేహితులను కూడా శత్రువులుగా మారుస్తాయని గుర్తించండి. స్నేహితులసంఖ్య పెంచుకునే ప్రయత్నాలు చేస్తూఉండండి. **మీకున్న తెలివితేటలు, అనుభవం, ఇతరులను తక్కువచేసి చూడటానికి కాదని, మోసగించటానికి వాడుకోకూడదని గుర్తించండి.** ఇతరులు మిమ్మల్ని మోసగించకుండా ఉండేందుకు మీ తెలివితేటలను ఉపయోగించుకోండి. పరిచయాలు వేరని, స్నేహాలు వేరని, కొందరే ప్రాణస్నేహితులుంటారని గ్రహించండి. **మంచి స్నేహితులను సంపాదించుకోండి.**

3. చేసిన ప్రతి పనిలో ఆనందంపొందండి. గెలుపు, ఓటములను, అవి తీసుకువచ్చే **సుఖదుఃఖాలను సమదృష్టితోచూసే స్థితప్రజ్ఞత్వాన్ని** అలవరచుకోవటానికి ప్రయత్నించండి.

4. **మంచి ఆలోచనలను, మంచి మాటలను, మంచి అలవాట్లను పెంపొందించుకోండి.** మంచి పనులు చేయటానికి అన్నీ మంచి రోజులే అని గుర్తుంచుకోండి.

5. **ప్రతి ఉదయం చిరునవ్వుతో నిద్ర లేవండి.** మీ ఇష్టదైవాన్ని ప్రార్థించండి. పంచభూతాలకు కృతజ్ఞతలు తెలపండి. **మీ వలన మేలు జరగాలని ప్రార్థించండి.** కీడు తలపెట్టకుండా ఉండండి. ప్రతి రాత్రి, చేసిన మేలును సమీక్షించుకోండి.

6. **సమయ నిర్వహణా సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోండి.** ప్రణాళికా బద్ధంగా పనిచేయండి. **అనుభవాలు నేర్పిన గుణపాఠాల** నుండి ప్రయోజనం పొందండి. నాణ్యతతో రాజీపడకుండా, వీలున్నంత తక్కువ సమయంలో, వీలున్నంత తక్కువ ఖర్చుతో పని పూర్తిచేయటానికి అలవాటు పడండి. **వృథాలను తగ్గించండి. సంపదను పెంచండి.**

7. నిద్రను తగ్గించుకోండి, వీలున్నంతవరకు. **కృషికి అవకాశమిచ్చే పని గంటల సంఖ్యను పెంచుకోండి.** మరోసారి చేస్తున్న ప్రతిపని మెరుగ్గా చేయగలగాలన్న భావనతో చేయండి. **మెరుగ్గా చెయ్యాలన్న ధ్యాస, మెలుకువలను నేర్పుతుంది.**

8. సమస్యలు సహజం అని గుర్తించండి. **వాయిదా వేయటం వలన సమస్యల తీవ్రత పెరుగుతుందని గమనించాలి.** పరిష్కారాల గురించి ఆలోచించండి. **సరియైన నిర్ణయాలు, సత్వర కార్యాచరణ, చెదరని విశ్వాసం, నిరంతర ధ్యాస, అవసరమని గమనించండి.** ప్రతి సమస్యకు పది పరిష్కార మార్గాలుండవచ్చని గుర్తించండి. అన్వేషించండి.

9. హానిచేసే నకారాత్మకభావనలను దగ్గరకు రానీయకండి. అలాంటి వాతావరణానికి దూరంగా ఉండండి. **చెరుపుచేసే స్నేహితులను, పరిసరాలను విడనాడండి.**

10. ప్రతిరోజు నిద్ర **పోయేముందు ఆనాటి మీ కృషిని, సాఫల్య వైఫల్యాలను బేరీజు వేసుకోండి.** నేర్చుకోవలసిన విషయాలను విశ్లేషణాత్మకంగా పరిశీలించండి. **మరుసటిరోజుకు కావలసిన ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకోండి.** మంచి ప్రేరణను కలిగించే పుస్తకమేదైనా కొద్ది సేపు చదవండి. మంచి ఆలోచనలతో నిద్రకు ఉపక్రమించండి. **మీరు ఉత్సాహంతో నిద్రలేవడానికిదే మార్గం.**

11. సమస్యలు లేని సాఫీ అయిన జీవితం అరుదు. అపజయాలు లేని విజయపరంపర మరీ అరుదు. **సమస్యలు అనుభవాల్నిస్తాయి.** అపజయాలు కొత్త అనుభవాలను కలిగిస్తాయి. వెరసి, **నిపుణతను పెంచుతాయి. తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని, నిలదొక్కుకునే నైజాన్ని, పట్టుదలను పెంచే గుణాన్ని కలిగిస్తాయి.** ఆశావహ దృక్పథానికి తలుపులు తెరుస్తాయి. సమస్యలకు వెరవక, అపజయాలకు కృంగక, సాధన **చేయటమే జీవిత పరమార్థం** అని గ్రహించండి.

12. **ప్రతి రోజు సరికొత్త రోజు.** కొత్త ఆశలు చిగిర్చే రోజు. **మరింకింత ఎదగటానికి అందుబాటులో ఉన్నరోజు.** తొణికసలాడే ఆత్మవిశ్వాసంతో, చెదరని చిరునవ్వుతో, ప్రతిరోజును ప్రారంభించడం అలవాటు చేసుకోండి. కృషిని కొనసాగించడం మరువకండి.

13. **గతంలో చేసిన మంచి పనులు, సహృదయుల ప్రశంసలు, సాధించిన విజయాలను (కొంచెం వివరంగానే), ఒకపుస్తకంలో వ్రాసిపెట్టుకోండి.** ఏకారణంచేతనైనా మీరు నిరుత్సాహపు నీడలో నిలబడినప్పుడు, **ఈ పుస్తకంలోని వివరాలను మరోసారి, మళ్ళీ మరోసారి చదవండి.** గతంలోని మంచిని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోండి. మీ మూడ్ మారుతుంది. మీ ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందుతుంది. కొత్త ఊపిరులతో, కొత్త విజయాలు సాధ్యమవుతాయి.

14. **మీకు నచ్చిన పాటలు, మీరు మెచ్చిన సంగీతం, మీకు నచ్చిన పుస్తకాలు, మీరు మెచ్చిన మహనీయుల ఆలోచనలు, ఆత్మీయులు ఇచ్చిన బహుమతులు, చెదరని జ్ఞాపకాలు, తీపి గురుతులు-మీకు తరగని ఆస్తి అని గుర్తించండి.** ఈ ఆస్తి మీమీద మీ నమ్మకాన్ని పెంచుతుంది. కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు ధైర్యాన్ని కలిగిస్తుంది, వెన్నుతట్టి ప్రోత్సహిస్తుంది, వెంట నిలుస్తుంది. కొత్త విజయాల చిట్టా విప్పుతుంది. **చిగురాకులు వేస్తున్నంతవరకు చెట్టు సజీవంగా ఉన్నట్లే లెక్క అని గ్రహించండి.**

15. మీ ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చెయ్యకండి. **ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం కదా! కుటుంబాన్ని నిర్లక్ష్యం చెయ్యకండి. కర్తవ్యాలను విస్మరించకండి.** బాధ్యతలను విస్మరిస్తూ సాధించబడే విజయాలు, పునాదులు లేని భవంతుల్లా, పేకమేడలౌతాయని గుర్తుంచుకోండి. ఏదో సాధించే ప్రయత్నంలో **ఉన్న ఆనందాన్ని పోగొట్టుకోకండి.**

16. **ఉన్నది పెరగాలి, కొత్తది దక్కాలి,** అన్న స్పృహ కలిగిఉండండి. ప్రార్థన ఉపయోగ పడుతుంది. అర్హతను పెంచుతుంది. దైవానుగ్రహపాత్రతను కలిగిస్తుంది. విజయవంతమైన జీవితం ఆరోగ్యవంతమైన ఆనందాన్నిస్తుంది. పది కాలాలు నిలిచి వుంటుంది.

మంచి ఆలోచనలే మంచి జీవితానికి పునాది

అన్నింటికీ ఆలోచనలే మూలం. మనసునిండా **ఆలోచనలే ఉంటాయి.** మంచి ఆలోచనలు ఉన్నప్పుడే మంచిమనసు అవుతుంది. **మంచిమనసే మంచి జీవితానికి దోహదం చేస్తుంది.** ఆలోచించటం నేర్చుకుంటే, తెలుసుకోవటం తెలుస్తుంది. తెలుసుకోకుండా ఏదీ నేర్చుకోలేం. మాటలకు, చేతలకు, అలవాట్లకు, అన్నింటికీ ఆలోచనలే మూలం.

1. **మనిషిగా పుట్టడం గొప్ప అవకాశం.** అరుదైన వరం. మంచి పనులు చేసేందుకు ఈ జన్మను వినియోగించుకోవాలని గుర్తుంచుకోండి. **మానవత్వం నుండి దైవత్వంవైపు పయనించాలని గమనించండి. మానవతా విలువలను పాటించండి.** ఉన్నత భావాలను ఆహ్వానించండి. ఆచరించండి. మంచిగా ఉండాలని, మంచిని పెంచాలని గుర్తుంచుకోండి. చెడుకు దూరంగా ఉండాలని గ్రహించండి.

2. స్త్రీ, పురుష భేదం చూపకుండా **అందరినీ గౌరవించడం నేర్చుకోండి.** చులకన భావంతో చూడకండి. మోసాలకు పాల్పడకండి. **తలెత్తుకొని వుండేలా జీవించండి.** తలవంపులు ఎదురయ్యే పనులేవీ చేయవద్దు.

3. **మంచి అలవాట్లను ఆహ్వానించండి.** పట్టుదలతో ప్రారంభించండి. మొదలుపెట్టిన తేదీనుండి, **కనీసం 21 రోజులు నిర్విరామంగా కృషిచేస్తేనే, కొత్త అలవాటు బలంగా నాటుకుంటుందని గమనించండి.** సహనం లేకుండా సాధించలేమని గుర్తించండి. పట్టుదల సడలనప్పుడే పట్టు బిగుస్తుందని గుర్తించండి. బిగిసిన పట్టు, విజయాన్ని సంపాదించి పెడుతుంది.

4. ఆరోగ్యాన్ని అశ్రద్ధ చేయకూడదు. "ఎప్పుడో అనారోగ్యం పలకరిస్తునప్పుడు చూసుకోవచ్చులే" అనే నిర్లక్ష్య భావనను విడనాడండి. **వీలున్నంత తొందరగా లేవడం, ఉదయంపూట నడక, కొంత శారీరక శ్రమ, మీ రోగనిరోధకశక్తిని పెంపొందిస్తాయని గమనించండి.** చురుగ్గా వుండండి. చురుకుదనాన్ని పెంచుకుంటూ వుండండి.

5. ప్రతిరోజూ ఉదయంపూట కాసేపు **యోగ, ప్రాణాయామం, ధ్యానం, ఎంతో మేలుచేస్తాయని గుర్తించండి.** వీలున్నంత తొందరలో ప్రారంభించండి. ఇవన్నీ పనిలేని వాళ్ళకి, ముసలివాళ్ళకి లేక ఆధ్యాత్మిక చింతనలో మునగదలచుకున్నవారికి అవసరమనే భావన తప్పని గ్రహించండి. అప్పుడప్పుడైనా, నింపాదిగా సూర్యోదయాలను, సూర్యాస్తమయాలను గమనించి ఉత్తేజం పొందండి. ప్రకృతి అందాలు పరవశింపచేస్తాయి. ప్రకృతిలో పరమాత్మను గుర్తించటానికి ప్రయత్నించండి. **దైవధ్యాస మంచి అలవాట్లకు బలమైన పునాదులను కల్పిస్తుందని గుర్తుంచుకోండి.**

6. ధ్యానం చేయండి. ధ్యానం మనసుని ప్రక్షాళనం చేస్తుంది. నిస్వార్థమైన ప్రార్థనలోను, భగవన్నామస్మరణ చేయటంలోనూ ఉన్న ఆనందం మరి దేనిలోనూ ఉండదని గ్రహిస్తారు. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అంతకన్న ఇంకేం కావాలి చెప్పండి?

7. **మీ పనులు మీరు స్వయంగా చేసుకోవటం అలవాటు చేసుకోండి.** ఇతరులమీద ఆధారపడే అలవాట్లు మానుకోండి. కొంత నిరాడంబరత ఎంతో మేలు చేస్తుందని గమనించండి. ఆశలు తగ్గించుకుంటే, నిరాశపడే అవకాశాలు కూడా తగ్గుతాయని గ్రహించండి. సొంతలాభం కొంత మానుకుంటే చాలు, మనమంతా ఇంకెంతో మేలు చేయగలం. కోరికలను అదుపులో పెట్టుకుంటే, స్వార్థం కూడా తగ్గుతుందని గ్రహించండి. **తగ్గిన స్వార్థపరత్వం, త్యాగానికి, సేవాభావానికి చోటిస్తుంది.** సేవ సంతృప్తినిస్తుంది. సంతృప్తి ఆనందాన్నిస్తుంది. ఆనందం సమానత్వాన్ని గౌరవించే ధ్యాసను కలిగిస్తుంది. ఆ ధ్యాస ప్రశాంతతకు దారి తీస్తుంది. **ప్రశాంతమయ జీవితం విలువ తెలిసి వస్తుంది.**

8. **కోరికలపై అదుపు, పొదుపుకు దోహదం చేస్తుంది.** పాపాలు, ధరలు పోటీపడి పెరుగుతున్న ఈ రోజుల్లో, కోరికల విజృంభనల వలన వచ్చే నష్టాన్ని గుర్తించండి. సంపాదన పెంచుకోవటానికి సరియైన మార్గాలు అవలంభించవద్దని కాదు-సంపాదించిన దానిలోనే కొంత పొదుపుచేసే ప్రయత్నం చేయండి. **పొదుపే మిమ్మల్ని సంపన్నులను చేస్తుందని గుర్తించండి.** వీలున్నంతవరకు అప్పులు చేయకుండా జాగ్రత్త పడండి. శక్తికి మించిన అప్పులు చేయకండి. చేసిన అప్పులు తీర్చాలని గుర్తుంచుకోండి. వడ్డీతో సహా తీర్చవలసి ఉంటుందని గుర్తుంచుకోండి. తిరిగి చెల్లించడంలో ఆలస్యాలు అయితే అసలు, వడ్డీ, ఆపై చక్రవడ్డీ కలిపి, తడిసి మోపెడవుతుందని గమనించండి. తిరిగి చెల్లించలేనప్పుడు, లేదా చెల్లించడం ఆలస్యంచేసినపుడు వచ్చే చెడ్డపేరు, చెరుపు చేస్తుందని గుర్తించండి. **ఒకసారి చెదిరిన నమ్మకం, పోగొట్టుకున్న మంచిపేరు, తిరిగి సాధించడం అంత తేలిక కాదని గుర్తుంచుకోండి.** కోరికలపై పగ్గాలు, అనవసర ఖర్చులపై అదుపు, ప్రణాళికాబద్ధంగా చేసే పొదుపు, జీవితంలో నెగ్గుకురావటానికి అవసరమైన, బలమైన పునాదులను ఏర్పరుస్తాయని గుర్తుంచుకోండి. **తృప్తిని మించిన ఆనందం లేదని, సంతృప్తిని మించిన సంపద ఉండదని గమనించండి.** సంపద, మరింకింత సంపదను తెచ్చిపెట్టేలా జాగ్రత్తగా పెట్టుబడి పెట్టండి.

9. రోజురోజుకు మరింకింత మెరుగైనజీవితానికై మనసారా కృషి చేయండి. గతించిన నిన్నటికన్నా నేడు మేలైనదిగా ఉండాలి. నేటికన్నా, రానున్నరేపు ఇంకా మెరుగ్గా ఉండాలి. మెరుగైన భవిష్యత్తుకై వర్తమానాన్ని వినియోగించుకోవాలి. **నిరంతర సాధనయే, నిరంతర అభివృద్ధికి కీలకమని గ్రహించండి.** బంగారు భవిష్యత్తుకై నిబద్ధులుకండి.

10. మంచి ఆలోచనలు, మంచి మాటలు, మంచి చేతలు, మంచి అలవాట్లు, మంచి వ్యక్తిత్వ నిర్మాణానికి ఉపయోగపడతాయని గుర్తుంచుకోండి. **నీతి, నిజాయితీలు అవసరం అని, కష్టపడి పనిచేసే మనస్తత్వానికి ప్రత్యామ్నాయం ఏదీ లేదని గుర్తుంచుకోండి.**

11. **శ్రమ ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. ఆరోగ్యం ఆనందాన్నిస్తుంది.** ఆనందం చక్కని ఆలోచననిస్తుంది. సదాలోచనలు మంచిమార్గాన్ని చూపిస్తాయి. మంచిమార్గం కృషికి ప్రేరణనిస్తుంది. సత్ఫలితాలనిస్తుంది. శ్రమలోని ఆనందాన్ని తెలియజేస్తుంది. **శ్రమయే దైవారాధన అని అర్థం అవుతుంది.** దైవానుగ్రహానికి కావలసిన అర్హతలను పెంపొందిస్తుంది.

12. **జీవితానికి లక్ష్యాలు అవసరం.** లక్ష్యాలు లేకుండా జీవించడం, గురిపెట్టకుండా బాణాలను వెయ్యటం లాంటిది. **మంచి లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకోండి.** అందులో కొన్ని దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలుగా, కొన్ని స్వల్పకాలంలోనే సాధించే అవకాశం గలవాటిగాను విభజన చేయండి. తగిన వ్యూహాలను నిర్ణయించుకోండి. **క్రమశిక్షణ, పట్టుదల, అంకితభావం, నిరంతర కృషి, లక్ష్యసాధనకు అవసరం అని గమనించండి.** సాధించిన చిన్న లక్ష్యాలు,

పెద్ద లక్ష్యాలు సాధించే సామర్థ్యాన్నీ, ఆత్మవిశ్వాసాన్నీ కలిగిస్తాయని గుర్తుంచుకోండి. **మంచి పుస్తకాలలో నుండి మంచి విషయాలు స్వీకరించండి.** ఒక చిన్న పుస్తకంలో వ్రాసి పెట్టుకోండి. మరింత లోతుగా ఆలోచించండి. మీ జీవితానికి అన్వయించుకోండి. ఆచరణలో పెట్టండి. **ఆచరణలోపెట్టని ఆలోచనలు వ్యర్థమని గమనించండి. ఆలోచనలు లేని ఆచరణలు నిరర్థకం అని గుర్తించండి. ఆచరణే విజయానికి విత్తనమని గుర్తించండి.**

14. ప్రస్తుతం మీలో ఎలాంటి ఆలోచనలు, ఎలాంటి అలవాట్లు, ఎలాంటి లక్షణాలు **ఏ మేరకు ఉన్నాయో జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి. మంచి లక్షణాలను** పెంచుకునే ప్రయత్నం చేయండి. అంతకన్నా ముఖ్యంగా **చెడు లక్షణాలను** దూరం చేయటానికి ప్రయత్నించండి. ధైర్యాన్ని కోల్పోకండి. **స్వచ్ఛమైన జీవితమే స్థిరమైన ఆనందానికి పునాది** అని గుర్తించండి.

15. **మానవ సంబంధాలను నిర్లక్ష్యం చేయకండి. ముఖ్యంగా, కుటుంబాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకండి. వైవాహిక బంధం పవిత్రతను గుర్తుంచుకోండి.** మీ తల్లిదండ్రులపట్ల మీ ప్రవర్తన, భవిష్యత్తులో మీ పిల్లలకు మార్గదర్శకత్వం వహిస్తుందని గుర్తుంచుకోండి. **మాతృమూర్తి, మాతృభాష, మాతృదేశంలపై మీ వైఖరి, మీ ఔన్నత్యాన్ని, తద్వారా జాతి ఔన్నత్యాన్ని నిర్దేశిస్తుంది.** పెద్దవారిని గౌరవించండి. విద్యను, సంస్కారాన్ని నేర్పించిన గురువులను గౌరవించండి. **మీరు జీవిస్తున్న విధానమే గురువులపట్ల మీ గౌరవానికి నిలువెత్తు సాక్ష్యమని గుర్తుంచుకోండి.**

16. ప్రతిరోజు **ఆలోచించటానికి కొంత సమయం కేటాయించండి.** ఇది చాలాముఖ్యం. వచ్చిన ఆలోచనలను వెంటనే పరీక్షల కొలిమిలో పెట్టకుండా, కాసేపు కొనసాగించండి. ఆ ఆలోచన స్వరూపాన్ని, స్వభావాన్ని, వ్యాప్తిని, ఉపయోగాన్ని, గమనించండి. "బాగానే ఉన్నది" అని అనిపించినపుడు, ఒక పుస్తకంలో వ్రాసిపెట్టుకోండి. ఆచరణలో సాధ్యాసాధ్యాలను పరిశీలించండి. తొలిదశలో ఎలా అనిపించినా, **మేలుచేసే ఆలోచనలు మెరుస్తూ కనిపిస్తాయి.** పైకి వచ్చినవారి జీవితాలు, పైకి ఉబికివచ్చిన ఆలోచనల సాకారరూపమని గ్రహించండి. మంచి ఆలోచనలు జీవితాన్ని మార్చగలవని గ్రహించండి. మంచి ఆలోచనలను ఆహ్వానించండి. **ఒక్క మంచిగుణం, మరింకెన్నో మంచి గుణాలకు పట్టుగొమ్మగా నిలుస్తుంది.**

17. **ఇతరులలోని మంచిని గుర్తించండి.** సమర్థతను అభినందించండి. పొగడ్తలేని నిజమైన ప్రశంస, హృదయం ఉప్పొంగేలా చేస్తుంది. మంచితనాన్ని మరింకింత పెంచేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆ మంచి పదిమందికి ఉపయోగపడే మంచి పనులు చేయిస్తుంది. మంచిని మెచ్చుకునే మీ మంచితనాన్ని ఇతరులు గుర్తించేలా చేస్తుంది. అది మీకూ మంచి చేస్తుంది. **మొత్తానికి మంచి విస్తృతమవుతూ ఉంటుంది.** ఇది చాలదా? మీరే చెప్పండి.

18. **నేర్చుకోవడం నేర్చుకోండి.** నవ్వుతూ వుండటం నేర్చుకోండి. ఒడిదుడుకులను తట్టుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. **ఆనందంగా జీవించడం నేర్చుకోండి.** ప్రేమించడం, ప్రేమను పంచడం నేర్చుకోండి. ఆనందాన్ని పంచడం అలవాటు చేసుకోండి. నేర్చుకుంటున్న విషయాలు సమీక్షించుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. ఉన్నస్థాయి నుండి, ఉన్నత స్థాయికి వెళ్ళాలన్న ధ్యాసతో, **నాయకత్వ లక్షణాలను అలవర్చుకోండి.** బాధ్యతలను సంతోషంతో స్వీకరించి, సమర్థంగా నెరవేర్చడం నేర్చుకోండి. దివ్వెలా ప్రకాశాన్ని వెదజల్లే జీవితాన్ని జీవించండి. **స్ఫూర్తితో జీవించండి. ఇతరులకు స్ఫూర్తినిచ్చేలా జీవించండి.**

ఆచరణకు స్ఫూర్తినిచ్చే ఆణిముత్యాలు

జీవితం ఒక వరం:

జీవితం అంటే సద్వినియోగపరచుకోవడానికి మీకు ఇవ్వబడ్డ సువర్ణ అవకాశం. **జీవించినంత కాలం నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి. "నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి" అనే ఒక స్పృహ చాలు, నేర్చుకోవటాన్ని అర్థవంతం చేస్తుంది.** వేగవంతం చేస్తుంది. మనకు ఆనందాన్నిస్తుంది. మనకు ఆనందాన్నిచ్చిన విజయం, మనకూ, ఇతరులకూ స్ఫూర్తిని కలిగిస్తుంది.

నేర్చుకోవటం అంటే ప్రయత్నిస్తూ ఉండటం. విజయం కోసమే కృషి చేసినా, ఒక్కొక్కసారి అపజయం రావచ్చు. అపజయం అనుభవంలోకి తెచ్చే నిరుత్సాహాన్ని దరిచేరనీయకుండా, గుణపాఠాలను నేర్చుకొని, పునరంకితమై విజయం సాధించటమే ధ్యేయం కావాలి. **"కిరటం నా ఆదర్శం, లేచిపడుతున్నందుకు కాదు, పడినా లేస్తున్నందుకు".** నిరంతర ప్రయత్నమే మన కర్తవ్యం కావాలి. ప్రతీ ప్రయత్నం నైపుణ్యాన్ని తీర్చిదిద్దుతుంది. సమర్థతను పెంచుతుంది. విజయావకాశాలను మెరుగుపరుస్తుంది.

'చదువురాని వాడు వింతపశువు' అన్నారు. అంటే **చదువు, పశుత్వ లక్షణాలను అధిగమించ గలిగేలా చేయాలన్నమాట. చదువు ఉత్తమసంస్కారాన్ని నేర్పాలి. మనకు ప్రస్తుతం ఎలాంటి సంస్కారం వుందో తెలుసుకొని, మెరుగుపరచుకోవాలి.** మన వ్యక్తిగత జీవితానికే కాక, ఈ సమాజానికి ఉపయోగపడగలగటమే మన జన్మకు సార్థకత అనే స్ఫూర్తితో జీవించాలి.

మన విశ్వాసమే మన బలం. పరమాత్మపై విశ్వాసం చక్కని సంస్కారాన్ని కలిగిస్తుంది. మన ఆలోచనలను తాను గమనించగలడని, మన మాటలను తాను వినగలడని, మన పనులను, వాటి ఫలితాలను తాను చూస్తూనే ఉంటాడని, **మనమంతా ఆ తానులోని ముక్కలమేనని, గుర్తుంచుకుంటే, ఉత్తమ సంస్కారాన్ని పెంపొందించుకోవటం తేలికవుతుంది.** ఆ ఉత్తమ సంస్కారబలంతో జీవితాన్ని సద్వినియోగపరచుకోవటం సాధ్యమవుతుంది. ప్రపంచమే పరమాత్మ, పరమాత్మయే ప్రపంచం, అంటే, ప్రపంచానికి సేవ చేస్తే **పరమాత్మకు సేవచేసినట్లే అనే ఆంతర్యాన్ని గ్రహించాలి.** అందుకే, **మానవసేవయే మాధవసేవ** అంటారు.

చక్కని సంస్కారంతో, నిరంతరం నేర్చుకుంటూ, అందరి మంచిని కోరుకుంటూ జీవిస్తున్నప్పుడు, **ఫలితంమీదకన్నా ప్రయత్నంమీద ధ్యాస ఎక్కువ అవుతుంది.** ఆ ధ్యాస, చేస్తున్న పని మీద **ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది.** ఆనందంగా, ఒక ఆటగా, ఒక పాటగా, పనిచేయటమే **కర్మయోగం.** అలా కాకుండా, ఆదుర్దాగా, అయిష్టంగా, ఒత్తిడితో, పనిచేయటమే **కర్మబంధం.** బంధం స్వాతంత్ర్యాన్ని హరిస్తుంది. ఆనందాన్ని ఆవిరి చేస్తుంది. **యోగం నైపుణ్యాన్ని పెంచుతుంది.** నిజతత్వాన్ని ఆవిష్కరిస్తుంది.

మీకు మీరే మంచి స్నేహితులుగా మారండి. మీకు మీరే శత్రువులుగా మారకండి.

వ్యక్తిగా ఎదగాలి. **ఉత్తమ వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం నిరంతర కృషిగా సాగిపోవాలి.** మనలో ఉన్న బలాలను, బలహీనతలను గమనించాలి. బలాలను పెంచుకుంటూ పోవాలి. బలహీనతలను అదుపులో పెట్టుకుంటూ, తొలగించుకోవాలి. కొత్త బలాలను ఆహ్వానిస్తూ,

పెద్ద లక్ష్యాలు సాధించే సామర్థ్యాన్నీ, ఆత్మవిశ్వాసాన్నీ కలిగిస్తాయని గుర్తుంచుకోండి. మంచి పుస్తకాలలో నుండి మంచి విషయాలు స్వీకరించండి. ఒక చిన్న పుస్తకంలో వ్రాసి పెట్టుకోండి. మరింత లోతుగా ఆలోచించండి. మీ జీవితానికి అన్వయించుకోండి. ఆచరణలో పెట్టండి. ఆచరణలోపెట్టని ఆలోచనలు వ్యర్థమని గమనించండి. ఆలోచనలు లేని ఆచరణలు నిరర్థకం అని గుర్తించండి. ఆచరణే విజయానికి విత్తనమని గుర్తించండి.

14. ప్రస్తుతం మీలో ఎలాంటి ఆలోచనలు, ఎలాంటి అలవాట్లు, ఎలాంటి లక్షణాలు ఏ మేరకు ఉన్నాయో జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి. మంచి లక్షణాలను పెంచుకునే ప్రయత్నం చేయండి. అంతకన్నా ముఖ్యంగా చెడు లక్షణాలను దూరం చేయటానికి ప్రయత్నించండి. ధైర్యాన్ని కోల్పోకండి. స్వచ్ఛమైన జీవితమే స్థిరమైన ఆనందానికి పునాది అని గుర్తించండి.

15. మానవ సంబంధాలను నిర్లక్ష్యం చేయకండి. ముఖ్యంగా, కుటుంబాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకండి. వైవాహిక బంధం పవిత్రతను గుర్తుంచుకోండి. మీ తల్లిదండ్రులపట్ల మీ ప్రవర్తన, భవిష్యత్తులో మీ పిల్లలకు మార్గదర్శకత్వం వహిస్తుందని గుర్తుంచుకోండి. మాతృమూర్తి, మాతృభాష, మాతృదేశంలపై మీ వైఖరి, మీ ఔన్నత్యాన్ని, తద్వారా జాతి ఔన్నత్యాన్ని నిర్దేశిస్తుంది. పెద్దవారిని గౌరవించండి. విద్యను, సంస్కారాన్ని నేర్పించిన గురువులను గౌరవించండి. మీరు జీవిస్తున్న విధానమే గురువులపట్ల మీ గౌరవానికి నిలువెత్తు సాక్ష్యమని గుర్తుంచుకోండి.

16. ప్రతిరోజు ఆలోచించటానికి కొంత సమయం కేటాయించండి. ఇది చాలాముఖ్యం. వచ్చిన ఆలోచనలను వెంటనే పరీక్షల కొలిమిలో పెట్టకుండా, కాసేపు కొనసాగించండి. ఆ ఆలోచన స్వరూపాన్ని, స్వభావాన్ని, వ్యాప్తిని, ఉపయోగాన్ని, గమనించండి. "బాగానే ఉన్నది" అని అనిపించినపుడు, ఒక పుస్తకంలో వ్రాసిపెట్టుకోండి. ఆచరణలో సాధ్యాసాధ్యాలను పరిశీలించండి. తొలిదశలో ఎలా అనిపించినా, మేలుచేసే ఆలోచనలు మెరుస్తూ కనిపిస్తాయి. పైకి వచ్చినవారి జీవితాలు, పైకి ఉబికివచ్చిన ఆలోచనల సాకారరూపమని గ్రహించండి. మంచి ఆలోచనలు జీవితాన్ని మార్చగలవని గ్రహించండి. మంచి ఆలోచనలను ఆహ్వానించండి. ఒక్క మంచిగుణం, మరింకెన్నో మంచి గుణాలకు పట్టుగొమ్మగా నిలుస్తుంది.

17. ఇతరులలోని మంచిని గుర్తించండి. సమర్థతను అభినందించండి. పొగడ్తలేని నిజమైన ప్రశంస, హృదయం ఉప్పొంగేలా చేస్తుంది. మంచితనాన్ని మరింకింత పెంచేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆ మంచి పదిమందికి ఉపయోగపడే మంచి పనులు చేయిస్తుంది. మంచిని మెచ్చుకునే మీ మంచితనాన్ని ఇతరులు గుర్తించేలా చేస్తుంది. అది మీకూ మంచి చేస్తుంది. మొత్తానికి మంచి విస్తృతమవుతూ ఉంటుంది. ఇది చాలదా? మీరే చెప్పండి.

18. నేర్చుకోవడం నేర్చుకోండి. నవ్వుతూ వుండటం నేర్చుకోండి. ఒడిదుడుకులను తట్టుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. ఆనందంగా జీవించడం నేర్చుకోండి. ప్రేమించడం, ప్రేమను పంచడం నేర్చుకోండి. ఆనందాన్ని పంచడం అలవాటు చేసుకోండి. నేర్చుకుంటున్న విషయాలు సమీక్షించుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి. ఉన్నస్థాయి నుండి, ఉన్నత స్థాయికి వెళ్ళాలన్న ధ్యాసతో, నాయకత్వ లక్షణాలను అలవర్చుకోండి. బాధ్యతలను సంతోషంతో స్వీకరించి, సమర్థంగా నెరవేర్చడం నేర్చుకోండి. దివ్వెలా ప్రకాశాన్ని వెదజల్లే జీవితాన్ని జీవించండి. స్ఫూర్తితో జీవించండి. ఇతరులకు స్ఫూర్తినిచ్చేలా జీవించండి.

ఆచరణకు స్ఫూర్తినిచ్చే ఆణిముత్యాలు

జీవితం ఒక వరం:

జీవితం అంటే సద్వినియోగపరచుకోవడానికి మీకు ఇవ్వబడ్డ సువర్ణ అవకాశం. జీవించినంత కాలం నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి. "నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి" అనే ఒక స్పృహ చాలు, నేర్చుకోవటాన్ని అర్థవంతం చేస్తుంది. వేగవంతం చేస్తుంది. మనకు ఆనందాన్నిస్తుంది. మనకు ఆనందాన్నిచ్చిన విజయం, మనకూ, ఇతరులకూ స్ఫూర్తిని కలిగిస్తుంది.

నేర్చుకోవటం అంటే ప్రయత్నిస్తూ ఉండటం. విజయం కోసమే కృషి చేసినా, ఒక్కొక్కసారి అపజయం రావచ్చు. అపజయం అనుభవంలోకి తెచ్చే నిరుత్సాహాన్ని దరిచేరనీయకుండా, గుణపాఠాలను నేర్చుకొని, పునరంకితమై విజయం సాధించటమే ధ్యేయం కావాలి. "కిరటం నా ఆదర్శం, లేచిపడుతున్నందుకు కాదు, పడినా లేస్తున్నందుకు". నిరంతర ప్రయత్నమే మన కర్తవ్యం కావాలి. ప్రతీ ప్రయత్నం నైపుణ్యాన్ని తీర్చిదిద్దుతుంది. సమర్థతను పెంచుతుంది. విజయావకాశాలను మెరుగుపరుస్తుంది.

'చదువురాని వాడు వింతపశువు' అన్నారు. అంటే చదువు, పశుత్వ లక్షణాలను అధిగమించ గలిగేలా చేయాలన్నమాట. చదువు ఉత్తమసంస్కారాన్ని నేర్పాలి. మనకు ప్రస్తుతం ఎలాంటి సంస్కారం వుందో తెలుసుకొని, మెరుగుపరచుకోవాలి. మన వ్యక్తిగత జీవితానికే కాక, ఈ సమాజానికి ఉపయోగపడగలగటమే మన జన్మకు సార్థకత అనే స్ఫూర్తితో జీవించాలి.

మన విశ్వాసమే మన బలం. పరమాత్మపై విశ్వాసం చక్కని సంస్కారాన్ని కలిగిస్తుంది. మన ఆలోచనలను తాను గమనించగలడని, మన మాటలను తాను వినగలడని, మన పనులను, వాటి ఫలితాలను తాను చూస్తూనే ఉంటాడని, మనమంతా ఆ తానులోని ముక్కలమేనని, గుర్తుంచుకుంటే, ఉత్తమ సంస్కారాన్ని పెంపొందించుకోవటం తేలికవుతుంది. ఆ ఉత్తమ సంస్కారబలంతో జీవితాన్ని సద్వినియోగపరచుకోవటం సాధ్యమవుతుంది. ప్రపంచమే పరమాత్మ, పరమాత్మయే ప్రపంచం, అంటే, ప్రపంచానికి సేవ చేస్తే పరమాత్మకు సేవచేసినట్లే అనే ఆంతర్యాన్ని గ్రహించాలి. అందుకే, మానవసేవయే మాధవసేవ అంటారు.

చక్కని సంస్కారంతో, నిరంతరం నేర్చుకుంటూ, అందరి మంచిని కోరుకుంటూ జీవిస్తున్నప్పుడు, ఫలితంమీదకన్నా ప్రయత్నంమీద ధ్యాస ఎక్కువ అవుతుంది. ఆ ధ్యాస, చేస్తున్న పని మీద ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది. ఆనందంగా, ఒక ఆటగా, ఒక పాటగా, పనిచేయటమే కర్మయోగం. అలా కాకుండా, ఆదుర్దాగా, అయిష్టంగా, ఒత్తిడితో, పనిచేయటమే కర్మబంధం. బంధం స్వాతంత్ర్యాన్ని హరిస్తుంది. ఆనందాన్ని ఆవిరి చేస్తుంది. యోగం నైపుణ్యాన్ని పెంచుతుంది. నిజతత్వాన్ని ఆవిష్కరిస్తుంది.

మీకు మీరే మంచి స్నేహితులుగా మారండి. మీకు మీరే శత్రువులుగా మారకండి.

వ్యక్తిగా ఎదగాలి. ఉత్తమ వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం నిరంతర కృషిగా సాగిపోవాలి. మనలో ఉన్న బలాలను, బలహీనతలను గమనించాలి. బలాలను పెంచుకుంటూ పోవాలి. బలహీనతలను అదుపులో పెట్టుకుంటూ, తొలగించుకోవాలి. కొత్త బలాలను ఆహ్వానిస్తూ,

మరింకింత సమర్థులు అవ్వాలి. కొత్త బలహీనతలను ఆహ్వానించకుండా జాగ్రత్తపడాలి. **వ్యక్తిగా మనం ముందు మారాలి. ఆ తరువాత ఇతరులను, సమాజాన్ని మార్చటానికి ప్రయత్నించాలి.** మన వంతు కర్తవ్యాన్ని మనం మనస్ఫూర్తిగా నిర్వహించాలి.

మహనీయుల జీవిత చరిత్రలు చదువుతూ ఉండాలి. వారి జీవిత అనుభవాల నుండి మనం స్ఫూర్తి పొందుతూ ఉండాలి. మంచి ఆలోచనలు అక్షరలక్షల విలువ చేస్తాయి. కోటి ప్రయోజనాలను కలిగిస్తాయి. కృషిని ప్రేరేపిస్తాయి. **'కృషి ఉంటే, మనుషులు ఋషులవుతారు'** అనే సత్యాన్ని గ్రహించండి. మహాపురుషులవడానికి కృషి ప్రారంభించండి.

జీవితం ఎందుకు?

జీవించటానికి; జీవించటం నేర్చుకోవటానికి; ఆనందంగా జీవించటం నేర్చుకోవడానికి; ఆనందాన్ని పంచిఇచ్చేలా జీవించడం నేర్చుకోవడానికి. **సమయం మళ్ళీ తిరిగిరాదు.** అందుకని సమయాన్ని ఎప్పుడూ వృధా పరచకూడదు. జీవించడం నేర్చుకోవడానికి, ఒక జీవితకాలం సరిపోదు అంటారు. కానీ, మనకు తెలిసినమేరకు ఈ ఒక జీవితకాలమే కదా మనకు అందుబాటులో ఉన్నది, మనకు తెలిసినది. మనసారా ప్రయత్నిస్తే, మంచి అనుభవం దక్కుతుంది. నైపుణ్యం పెరుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి విజయాలు, ఒక్కొక్కసారి అపజయాలు ఎదురుకావచ్చు. అపజయాలు అనుభవాన్నిస్తాయి. అపజయాలు ఎదురైనప్పుడు నిరుత్సాహ పడకూడదు. మనల్ని మరింకింత బలోపేతం చేయటానికి అందివచ్చిన అవకాశాలుగా, చిరునవ్వుతో అపజయాల్ని ఆహ్వానించే, ఎదుర్కొనే, అధిగమించే **పాజిటివ్ దృక్పథం అలవాటు చేసుకోవాలి.** ఓటములను మెట్లుగా మలచుకోగలగాలి, దిగటానికి, దిగజారడానికి కాదు; ఎక్కటానికి, ఎగబ్రాకటానికి ఉపయోగపడాలి. తీర్చిదిద్దబడిన అనుభవం అంటే, సరిగ్గా విశ్లేషించబడ్డ అపజయాలు, చక్కని వ్యూహరచనకు తోడ్పడతాయి. అపజయాల సంభావ్యతలను తగ్గించి, విజయావకాశాలను మెరుగుపరుస్తుంది. మనస్ఫూర్తిగా ప్రయత్నిస్తే జయాపజయాలతో నిమిత్తంలేని సంతృప్తి, సొంతం అవుతుంది. జయమే ఎదురైతే అది సంపద అవుతుంది. అపజయమే ఎదురైతే ఉన్న ఐశ్వర్యం పోదు. అందుకే సంతృప్తిని మించిన సంపద లేదు అంటారు.

మన ఆలోచనలు, మాటలు, చేతలు, అలవాట్లు విజయావకాశాలపై గొప్ప ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయని మనం గమనించాలి. అలానే, పాడు మాటలను, పాపిష్టి చేతలను దూరం ఉంచండి, చెడు అలవాట్లను దరి చేయనీయకపోవడం, మంచికి పునాదులు వేస్తుంది. ఉన్న చెడు అలవాట్లను తొలగించుకోవడం విస్మరించకూడదు. **అడ్డదారులు వద్దు. అడ్డమైన వ్యామోహాలు వద్దు. విలువలను విస్మరించకండి.**

మనకోసం మనం సాధించుకున్నవి సంతృప్తినిస్తాయి. మనం సాధించుకున్నవాటిలో కొంత ఇతరులతో పంచుకున్నప్పుడు, మన సంపద కొద్దిగా తగ్గ వచ్చేమో గానీ, మన సంతృప్తి పదిరెట్లు పెరుగుతుంది. **నలుగురికీ సాయపడే మనస్తత్వం అంతటా ఆనందాన్ని పెంచుతుంది. నీతిగా సంపాదించడం, మంచికోసం వినియోగించటం, వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ధర్మబద్ధమైన కోరికలే, తీరినప్పుడు ఆనందిస్తాయి.** పదిమందికోసం ఆలోచిస్తే, మన ఆనందం పదింతలు అవుతుంది. పదిమందికి దక్కకూడదు అనుకుంటే, అది పదోవంతు అవుతుంది. **పదిరెట్లు పెంచుకోవడం, లేదా పదోవంతుకు కుదించుకోవడం, మన చేతుల్లోనే వుంది.**

అనవసరమైన కోరికలు, అన్యాయమైన కోరికలు, అనర్థాన్ని కోరే కోరికలు, కష్టాల్లోకి నెడతాయి. అలాంటి కోరికలు అప్పుడప్పుడు తీరవచ్చు; తాత్కాలిక విజయాలనివ్వవచ్చేమో కానీ, అవి కలకాలం నిలిచే ఆనందాన్ని ఇవ్వలేవు. మనకుచెందనిది పొందినపుడు వచ్చే సంతోషంకన్నా, అది పోగొట్టుకున్నప్పుడు పదిరెట్లు బాధ పడతాం. ఈ బాధ ఎందుకు చెప్పండి?

ఒక రకంగా ఆలోచిస్తే- మనం అన్యాయంగా పొందే ప్రయోజనాలను సమాజం మెచ్చదు. పదిమంది సహకరించరు. **అదే ధర్మబద్ధమై, న్యాయమై, మనకే కాక పదిమందికి పనికొచ్చేటప్పుడు, ఆ పదిమంది, కనీసం మరో పదిమంది, హర్షించి, సహకరించే అవకాశాలు ఎక్కువవుతాయి.** ఉదయించిన సూర్యుడు అందరికీ వెలుగుని పంచుతున్నట్లు, అందరి మంచిని కోరే వారందరికీ, అందరూ మంచినే కోరతారు.

నేటికన్న రేపు మరింకింత మెరుగైన రోజు అవ్వాలంటే...

ప్రతిరోజు వీలున్నంత ఉదయాన్నే లేవడం అలవాటు చేసుకోండి. మీరు విద్యార్థులా? లేక ఉద్యోగస్తులా? ఉద్యోగస్తులు లేక వ్యాపారస్తులు అయితే, మీ పని గంటలను బట్టి, షిఫ్ట్‌ను బట్టి, ఇంటికి చేరుకునే సమయం మారుతూ ఉండవచ్చు. ఏదేమైనా, **అలసిన శరీరానికి తగిన విశ్రాంతి కావాలి. అలసిన మనసుకి తగినంత ప్రశాంతత కావాలి.** బయటి ప్రపంచం చికాకులను, ఒత్తిడులను వీలున్నంతవరకు ఇంటి గడపదాటిలోనికి రానీయకండి. అలాగే, ఇంట్లో ఉన్న సమస్యలను, గడపదాటి బయటి ప్రపంచపు జీవితాన్ని ప్రభావితం చేయకుండా జాగ్రత్త పడండి.

ఇంటికి చేరుకున్నాక కొంత విశ్రాంతి, ఆరోగ్యకరమైన వినోదం అవసరం. వెంటనే టి.వి.ముందు కూర్చొని అన్ని ఛానెల్స్ వేగంగా చూసేస్తూ, బహుశా మరింత ఒత్తిడిని, అలసటను ఆహ్వానిస్తున్నారేమో గమనించండి. టి.వి. చూడొద్దని కాదు, కానీ **ఎన్నుకున్న కొన్ని కార్యక్రమాలను మాత్రమే చూడటం ద్వారా, ఒక క్రమశిక్షణ అలవాటై, తెలియకుండానే చేజారిపోతున్న ఎంతో సమయం, తిరిగి చేజిక్కుతుందని గమనించండి.** మంచి కార్యక్రమాలు చూడటం, విజ్ఞాన పరిధిని పెంపొందించుకోవడం, ఆరోగ్యకరమైన వినోదాన్ని ఆస్వాదించటం అవసరమే. **ఏదైనా, శృతి మించకుండా, అదుపులో ఉండాలని గమనించటం మంచిది.**

ఉదయం, సాయంత్రం రెండు పూటలా కొద్దిపాటి వ్యాయామం చాలా మేలు చేస్తుంది. ప్రాణాయామం, యోగ, ధ్యానం లాంటివి అలవాటు చేసుకోండి. **రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది.** ఒత్తిడులను తగ్గిస్తుంది. ఆరోగ్యంగా ఉన్న శరీరమే ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంది. కొత్త ఊపిరిలను పోస్తుంది. ఆ ఊపిరులు, కొత్త విజయాలను సంపాదించి పెడతాయి.

కొంత విశ్రాంతి తీసుకున్న తరువాత, **ఈనాటి దినచర్యలో ఏ మేరకు, అనుకున్నట్లు పూర్తి చేసారో, లేక అసంపూర్తిగానే వదిలిపెట్టవలసి వచ్చిందో,** లేక కొన్ని పనులు అసలు మొదలుపెట్టడమే కుదరలేదో, **సమీక్ష చేసుకోండి.** వీటికితోడు అనేక కారణాలవలన వాయిదావేసుకుంటూవచ్చిన పనులను గుర్తుకుతెచ్చుకోండి. అలాగే, అనుకోకుండా అత్యవసరంగా వచ్చి పడిన కొత్త పనులను కూడా పరిగణించండి.

ఈ సమీక్ష వల్ల కొత్త ప్రాధాన్యతలను నిర్ణయించడం తేలికవుతుంది. మరుసటిరోజు చేయవలసిన పనుల గురించి స్పష్టత ఏర్పడుతుంది. ఆ పనులను ఏ క్రమంలో చేయాలో, అలానే ఏ సమయంలో చేయాలో, నిర్ణయించే అవకాశం దొరుకుతుంది. ముఖ్యమైన కొన్ని పనులను వెంటనే మొదలుపెట్టవలసి రావచ్చు. కొన్నింటిని వాయిదా వేయటం తప్పక పోవచ్చు. ఏది ఏమైనా, ఒక స్పష్టత ఏర్పడుతుంది. **మనస్సు సిద్ధపడుతుంది. ఆలోచన ప్రారంభమవుతుంది.** ప్రణాళికారచన **మొదలవుతుంది.** మనసు నిరంతరంగా ఆలోచిస్తూనే ఉంటుంది. కనుక, అనుకున్న కార్యక్రమంలో మార్పులు, చేర్పులు, కూడికలు, తీసివేతలు, జరగటం సహజం అని గుర్తించండి. అనుకున్నది అనుకున్నట్లు అమలు పరచలేకపోతున్నాం కాబట్టి, అనుకోవడం దండగ అని అనుకోకండి. ఎన్ని మార్పులకు లోనైనా సరే, క్రమబద్ధమైన ప్రణాళికతో ముందుకు సాగటం మనల్ని విజయానికి చేరువగా తీసుకువెళ్తుంది. **నిరంతర సమీక్ష, అలానే, నిరంతరపునఃప్రణాళికారచన అవసరం కావచ్చు.** తొలిరోజుల్లో కొంత విసుగు అనిపించినా, రానురాను ఒక పద్ధతి, ఒక అలవాటు ఏర్పడి క్రమశిక్షణాయుత జీవితానికి దోహదం చేస్తుంది. **క్రమశిక్షణ, శిక్ష కాదు, శ్రీరామరక్ష.**

రాత్రిపడుకోవటానికి కనీసం రెండుమూడు గంటలముందే భోజనం ముగించడం మంచిది. ఆదరాబాదరాగా తిని, అంతే హడావిడిగా నిద్రపోవడం, ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. **చేజారుతున్న ఆరోగ్యం, మరింకింత బద్ధకాన్ని, నిర్లక్ష్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.** 'ఏమీకాదులే' అని, లేక 'ఏవో మందులున్నాయి కదా' అని, అనారోగ్యాన్ని ఆహ్వానించకండి. అనారోగ్యపు అలవాట్లకు దూరంగా వుండండి.

రాత్రి పడుకోబోయేముందు విసుగు, చికాకులతో కాకుండా, ప్రశాంతంగా ఉండటానికి ప్రయత్నం చేయండి. ఏ టి.వి. కార్యక్రమమో చూస్తూ, నిద్రను ఆపుకుంటూ చూస్తూ, ఆ వెంటనే నిద్రపోవడం వలన ఆ టి.వి. కార్యక్రమ ప్రభావాన్ని మీ మనసులోకి బలవంతంగా ఆహ్వానించినట్లవుతుంది. **అందుకనే, స్ఫూర్తినిచ్చే మంచి పుస్తకమేదైనా కాసేపు చదవటం గానీ, లేక ఆహ్లాదకరమైన చక్కని సంగీతాన్ని వినటంద్వారా కానీ, ప్రశాంతతను పొందండి.** ప్రశాంతంగా నిద్ర పొండి. ప్రశాంతంగా నిద్ర లేవడం సాధ్యపడుతుంది.

నిద్ర మన శరీరానికి, మనసుకి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. అంటే, అనవసరంగా ఎక్కువగా నిద్ర పోకూడదు, అలానే, అవసరమైనదానికన్నా నిద్రను కుదించకూడదు. **ఉదయం లేచేసరికి మనసు ప్రశాంతంగా ఉండాలి.** అణువణువునా ఆరోగ్యం, ఉత్సాహం తొణికిసలాడుతూ ఉండాలి. ఆ రోజంతా చిరునవ్వుతో సాగించే స్ఫూర్తి కలగాలి. అంటే, ఆ క్రితం రాత్రి ఎలాంటి కలలు వచ్చాయో వాటి ప్రభావం మీపై ఉండే అవకాశం ఉందని గమనించండి. మంచికలలు కనటం మంచిదే కానీ, కలలు కంటూ కూర్చుండిపోవటం మంచిది కాదు. **మంచికలలను సాకారంచేసుకునే కృషికి పూనుకోనప్పుడు, కలలు కల్లలు అవుతాయి.** కల్లోలాలను సృష్టిస్తాయి. మనమే చేజేతులా కల్లోలాలను సృష్టించుకోవడం న్యాయమా? మీరే చెప్పండి.

తిన్నది సరిగా జీర్ణంఅవటమే ఆరోగ్యానికి తొలిమెట్టు అని గమనించండి. కొద్దిగా గమనించటం అలవాటు చేసుకుంటే, **జీర్ణవ్యవస్థలో ఏర్పడుతున్న మార్పులను** గుర్తించడం సులభమవుతుంది. అనేకానేక రోగాలు ముదరటానికి ముందే, మన జీర్ణవ్యవస్థ మనకు

మౌన హెచ్చరికలు చేస్తుందని, తెలిసినవారు అంటూ ఉంటారు. ఎందుకోమరి, స్మరించవలసిన విషయాన్ని మనం విస్మరిస్తూ వుంటాము.

జీవించడానికి తింటున్నామో, తినడానికి జీవిస్తున్నామో, తేల్చుకోవాలి. ఆహారపు అలవాట్లు, ఇతరత్రా అనేక అలవాట్లు, మనం తీసుకునే పానీయాలు, మన ఆరోగ్యంపై చాలాప్రభావం కలిగిఉంటాయి. **రోజుకి 8 నుండి 10 గ్లాసుల మంచి నీరు త్రాగటం చాలామేలు చేస్తుందనంటారు. నీటి గురించి, శ్వాస గురించి ధ్యాస అవసరమనంటారు.**

ఆలస్యంగా నిద్ర లేచి, హడావిడిగా తయారవ్వటం మంచి అలవాటు కాదు. మరుసటి రోజుకి కావలసినవన్నీ, వీలున్నంతవరకు, ముందురోజే సిద్ధం చేసుకోవటం మంచి అలవాటు. మున్ముందు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇంటినుంచి బయలుదేరేముందు, క్రితంరోజు వేసుకున్న ప్రణాళిక ప్రకారం, అనుకున్న కార్యక్రమాలను మరోసారి గమనించడం, కావసినవన్నీ ఉన్నాయో లేవో చూసుకోవటం మంచిది.

చిరునవ్వు లేకుండా, మనస్సులో ప్రశాంతత లేకుండా, గడప దాటడం మంచిది కాదు. ఆరోగ్యంగాఉన్న చిరునవ్వు ఆనందాన్ని ప్రకటిస్తూ ఉంటుంది. ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంటుంది. ఉల్లాసంగా పని చేసేందుకు దోహదం చేస్తుంది. కార్యసాధనకు విజయశంఖాన్ని పూరిస్తుంది.

బాధ్యతలనెరిగి ప్రవర్తించటమే ధర్మం:

సాధారణంగా, హక్కులు గుర్తున్నంతగా, బాధ్యతలు గుర్తుకు రావు. హక్కుల గురించి ఆరాటపడటంలోను, పోరాటం చేయటంలోను, పుణ్య కాలం గడచిపోకూడదు. బాధ్యతలను గుర్తించటం విస్మరించకూడదు. **బాధ్యతలను సమర్ధవంతంగా నిర్వహించడం మన బాధ్యత అని గుర్తుంచుకోవాలి.** సరిగ్గా నిర్వహించిన బాధ్యతలే విజయాలను తెస్తాయి.

మన హక్కులు, ఇతరుల బాధ్యతలు అయినట్లే, ఇతరుల హక్కులు మన బాధ్యతలు అనే ధ్యాస మంచి ప్రేరణను ఇస్తుంది. **అందరూ తమ తమ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహిస్తే, వేరెవరూ తమ హక్కుల గురించి ఆరాటపడవలసిన అవసరం ఉండదు.** పని దొంగతనాలకు, దొంగ పనులకు ఆస్కారం ఉండదు.

'బాధ్యత గుర్తెరిగిన మనిషి' అని, **'అప్పజెప్పిన బాధ్యతను సక్రమంగా నిర్వహిస్తారు' అనే పేరు తెచ్చుకోవటం, జీవితంలో పైకిరావటానికి అవసరం అని గుర్తించండి.** 'చిన్నపనులు కదా!' అని నిర్లక్ష్యం చేయటం మంచిది కాదు. అలానే, సొంత పనులను జాగ్రత్తగా చేసుకుంటూ, ఆఫీసుపనులను గానీ, లేక ఇతరపనులను గానీ, నిర్లక్ష్యంగా చేయటం బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన అనిపించుకోదు. సరిగ్గా నెరవేర్చిన బాధ్యతలే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగిస్తాయి. కొత్త బాధ్యతలను స్వీకరించే ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తాయి. **క్రమశిక్షణ, నైపుణ్యం, నీతినియమాల పాలన, మొదలైనలక్షణాలు అభివృద్ధిచెంది, మంచిపేరు తెచ్చిపెడతాయి.** ఈ లక్షణాలు ఉన్నవాళ్ళని మిత్రులుగాకావాలని ఎక్కువమంది కోరుకుంటారు. పదిమంది కలసి పనిచేయడం, అందరూ తమతమ బాధ్యతలను మనస్ఫూర్తిగా నిర్వర్తించడం అలవాటు అవుతుంది. నాయకత్వ లక్షణాలు అలవాటవుతాయి. **వ్యక్తిస్వార్థం వెనుకంజవేసి, సమిష్టి కార్యాచరణకు ప్రాధాన్యతనిచ్చే మనస్తత్వం అలవడుతుంది.** సక్రమంగా నిర్వహించిన చిన్న చిన్న బాధ్యతలే భవిష్యత్తులో పెద్ద పెద్ద బాధ్యతలను సమర్ధవంతంగా నిర్వహించే అవకాశాలను

కలిగిస్తాయి. అనుభవం ఉపయోగానికి వస్తుంది. అలవాటు ఆదుకుంటుంది. విజయం సిద్ధిస్తుంది. ఆత్మవిశ్వాసం మరింకింత పెరుగుతుంది. నెరవేర్చిన బాధ్యతలు తృప్తినిస్తాయి. ఆనందాన్ని అందిస్తాయి. **సమాజంలో ఆరోగ్యకర వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తాయి.** సంపదను పెంపొందిస్తాయి. ఆ పెరిగిన సంపదలో మన భాగం కూడా పెరుగుతుంది.

అదృష్టవశాత్తు, చిన్నతనంలోనే బాధ్యతలను తెలుసుకొని, చక్కని స్ఫూర్తితో మెలగటం అలవాటైతే, అది మంచిదే. కానీ, చిన్నప్పుడు తల్లిదండ్రుల గారాబం వల్లనో, పెరిగిన పరిసరాల ప్రభావం వల్లనో, బాధ్యత లేకుండా బ్రతికాం కాబట్టి, "అలానే కొనసాగిద్దాం, ఇప్పుడు కొత్తగా వచ్చిన బాధ్యతలను స్వీకరించడం కష్టం" అని అనుకోవద్దు. **వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా, ఏ వయస్సులోనైనా బాధ్యతలను గుర్తెరిగి మసలుకోవటం మంచి చేస్తుంది.**

బాధ్యతగా జీవించడం అంటే, ధర్మాన్ని ఆచరించడమే. బాధ్యతకు ధర్మానికి అంత దగ్గర సంబంధం ఉంది. ధర్మాన్ని ఆచరించడం అంటే, బాధ్యతతో మెలగటమే అవుతుంది. **ధర్మపరంగా వివిధ మతాల అంతరార్థం ఒకటే.** ఆచారాలు, పద్ధతులు, వేరైనంత మాత్రాన ధర్మాన్ని తృణీకరించటం తప్పు అవుతుంది. **మతాలకి అతీతమైన ఆధ్యాత్మిక అవగాహనతో జీవించటం మానవధర్మం కావాలి. అన్నింటా, అందరిలోను, దివ్యత్వాన్ని గుర్తించగలగాలి.** సమాజానికి మంచిచేసే స్పృహతో, స్వార్థాన్ని తగ్గించుకుని, **హృదయంలో ప్రేమను నింపుకుని ప్రవర్తిస్తే, దైవత్వం సాక్షాత్కరిస్తుంది. ఆ సాక్షాత్కరించే దైవత్వం, ఇతరులలో నిద్రాణంగా ఉన్న దైవత్వాన్ని మేల్కొల్పటానికి వినియోగించాలి.** తన్నుతాను ముందుగా ఉద్ధరించుకుని, వీలైనంతమేరకు ఇతరులను ఉద్ధరించటానికి ప్రయత్నించడమే ధర్మం అనిపించుకుంటుంది. బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన అవుతుంది.

'ప్రపంచం అంతా మారిన తరువాత ఆలస్యం చేయకుండా, నేను వెంటనే మారతాను' అని ఎదురుచూడటం న్యాయం కాదు. **ఎవరికివారు తమకు చేతనైనంతగా మంచివైపు పయనిస్తూ ఉండాలి.** అలా అందరూ ప్రయత్నిస్తే, ఏ కొంచెమైనా ప్రపంచంలో మార్పు రావటానికి దోహదం చేసిన వారవుతారు. 'నీవు ముందు, నేను తర్వాత' అని కాకుండా 'నేనే ముందు' అనే భావనతో ముందుకెళ్ళటం బాధ్యతాయుత ప్రవర్తనను సూచిస్తుంది.

జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రుల పట్ల బాధ్యతలను నిర్వర్తించండి. "అంతా అమ్మ దయే!" కాదంటారా? మాతృత్వాన్ని గౌరవించడం మరచిపోవద్దు.

ఆనందాన్ని పెంపొందించుకోవాలంటే...

డబ్బు ఆహారాన్ని కొనగలుగుతుంది. కానీ, ఆకలిని కొనలేదు. డబ్బు మందులను కొనగలుగుతుంది. కానీ, ఆరోగ్యాన్ని కొనలేదు. డబ్బు మెత్తని పరుపులను కొనగలుగుతుంది. కానీ, నిద్రను కొనలేదు. అలానే మరెన్నో విషయాలను డబ్బు కొనగలుగుతుంది. కానీ, నిజమైన, నాలుగు కాలాలపాటు నిలిచే ఆనందాన్ని కొనలేదు. **డబ్బు ముఖ్యమే! అంతకన్నా ముఖ్యం, ఆ డబ్బు ఎలా సంపాదించామన్నది.** అలానే, దేనికి, ఎంత ఖర్చు పెడుతున్నామనేదీ ముఖ్యమే. దుబారాలు తగ్గించుకుంటే, సంపద పెరుగుతుంది. **న్యాయంగా, ధర్మంగా సంపాదించిన డబ్బు మనకు దక్కుతుంది.** చాలా సందర్భాలలో, అన్యాయంగా సంపాదించింది, అన్యాయపు పనులకు ఖర్చయిపోతుంది. పోతూపోతూ, ఎంత తీసుకు వెళ్ళిపోతుందో ఎవరికెరుక?

సుఖం వేరు, ఆనందం వేరు. డబ్బు సుఖాన్ని కొనుక్కొనే అవకాశాలను ఇవ్వవచ్చు. ఆ సుఖాలు క్షణికమైన, తాత్కాలికమైన ఆనందాన్ని ఇవ్వవచ్చు. కానీ, క్షణం దాటిన తరువాత మరింకింత దుఃఖాన్ని కలిగిస్తాయి. **అందుకే, సుఖదుఃఖాల గురించి ఆలోచిస్తున్నప్పుడు, మన మనస్సులో పాపపుణ్యాల ప్రసక్తి మెదలటం, మనల్ని మంచివైపు నడిపిస్తుంది.** సుఖం అల్పస్థాయికి చెందినది అయితే, ఆనందం ఉన్నతస్థాయికి చెందినది. సుఖలాలసత కూడదు. ఆనందాన్వేషణ ఆపకూడదు. భౌతిక సుఖాలే, సుఖాలు అని అనుకోవటం మానవుని తక్కువస్థాయివైపు నెట్టివేయడం అవుతుంది. శాశ్వత ఆనందంవైపు దృష్టి సారించాలి. ఆనందం మనసు పొరల్లో మెదులుతుంది. లోతుగా స్థానం కల్పించుకుంటుంది. మరింకిన్ని మంచి పనులకు ప్రేరణను కలిగిస్తుంది. మరింకింత మంచి ఆనందాన్ని పొందే మార్గాలను సూచిస్తుంది. చెయ్యి పట్టుకుని నడిపిస్తుంది. రక్షిస్తుంది.

వ్యసనాలకు ఉన్న ఆకర్షణ ఎక్కువ. మనకు తెలీకుండానే, ఎవరి ప్రోద్బలం వల్లనో పరిచయమై, అలవాట్లుగా ఎదిగి, వ్యసనాలుగా మారి, మన మనస్సుపై తమ ప్రభావాన్ని పదిలపరచుకుంటాయి. పట్టు బిగిస్తాయి. ఆ వ్యసనాల మత్తులో, మనం ఊబిలో చిక్కుకున్నామన్న విషయాన్ని విస్మరిస్తాం. వ్యసనాలు సంతోషాన్ని కలిగిస్తాయనే భ్రమలో ఉంటాము. కొన్నాళ్ళకి ఒక తెగింపు ఏర్పడి, ఇంతవరకూ చాటుగా పదిమందికి తెలియకుండా ఉన్న వ్యసనాలు, పదిమంది ముందు చేసినా లేక పట్టుబడినా ఫరవాలేదులే అనే చొరవను- ఒక రకంగా సిగ్గులేనితనాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. **అందుకే, జీవితంలో పైకి రావాలంటే, చెడు అలవాట్లకు, వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండాలి.** ఇప్పటికే కాపురం చేస్తున్న చెడు అలవాట్లను, తొలగించుకోవటానికి గట్టి ప్రయత్నం చేయాలి. వ్యసనాలు ఆనందాన్ని ఇవ్వవు, ఇవ్వలేవు. వ్యసనాలు పతనాన్ని వేగవంతం చేస్తాయి. 'పడిన తరువాత లేచి నిలబడవచ్చుగదా!' అని కాకుండా, అసలు వ్యసనాల వలలోనే పడకుండా, జాగ్రత్తగా మసలుకోవాలి. **ముందుగానే మేలుకోవాలి. మేలుకొనే జీవించాలి.**

జీవితంలో విలువలు:

జీవితంలో విలువలు ముఖ్యం. ప్రేమ, సత్యం, ధర్మం, శాంతి, అహింస"- ముఖ్యమైన విలువలు. ప్రతిఒక్కరూ గొప్పవారు అవ్వచ్చు, కాలేకపోవచ్చు. అనుకున్నంతగా పేరుప్రఖ్యాతులు, అధికారం, ధనం పొందవచ్చు, పొందలేకపోవచ్చు. కానీ, **మంచివారు అవ్వటానికి మాత్రం తప్పకుండా కృషి చేయాలి.** నిజాయితీతో, నిబద్ధతతో ప్రయత్నించాలి. పదిమందికి ఉపయోగపడే పనులు, పరమాత్మ మెచ్చే పనులని గమనించాలి. హృదయాన్ని స్వచ్ఛంగా ఉంచుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. **ఆలోచనల్లో స్పష్టత కలిగి ఉండాలి. మాటల్లో ఆత్మీయత, సూటిదనం, పొందికను సాధించాలి.** మన చేతలు ఇతరులపైనే కాకుండా మన ఆలోచనలపై కూడా ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి. **విలువలగురించిన ధ్యాస మన శ్వాస కావాలి. జీవితం ఆనందమయం కావాలి. అందరి ఆనందానికి, అందరూ కృషిచేసే చక్కని వాతావరణాన్ని సృష్టించటంలో మన పాత్ర మనం మనస్ఫూర్తిగా పోషించాలి.**

"చుట్టూరా ఆవరించుకొని వున్న చీకటిని తిట్టుకుంటూ వూరికే కూర్చోవడం కంటే,
ప్రయత్నించి ఎంత చిన్న దీపాన్నయినా వెలిగించడం మంచిది"
మీరు పొందిన స్ఫూర్తిని ఆచరణలో చూపండి.

జీవితంలో విజయం సాధించడానికి...

జీవితంలో విజయం సాధించటానికి, కృషి కొనసాగించటానికి, ఆత్మవిశ్వాసం అవసరం. ప్రార్థన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది. **ప్రార్థన అంటే - మనకు మనమే చేసుకునే వాగ్దానాన్ని రోజూ గుర్తుకు తెచ్చుకోవటం; అందువలన, మంచి ఆలోచనలను హృదయంలోకి బలంగా ఆహ్వానించుకుని, చెదరకుండా నిలుపుకుని, ఆచరిస్తూ ఉండటానికి మనల్ని, మనమే ప్రోత్సహించుకునే వాతావరణాన్ని కలిగించుకోవడం.**

మన విశ్వాసాన్ని మరింత దృఢతరం చేయడానికి ప్రతిరోజు **"I Promise my self"** అనే ఈ వాగ్దానాన్ని ఏకాగ్రతతో చదవండి. మనస్ఫూర్తిగా ఆచరించండి. 21 రోజుల్లో మీ ఆత్మవిశ్వాసం మరింకింత పెంపొందటం మీ అనుభవంలోకి వస్తుందనే నమ్మకం మాకు ఉంది.

....

(ఇక్కడ మీ పేరు వ్రాసుకోండి)

I Promise My Self

1. That I will be strong and that nothing can disturb my peace of mind.
2. To talk health, happiness and prosperity to every person I meet.
3. To make all my friends and family members feel that there is something important in them.
4. To look at the sunny side of everything and make my optimism come true.
5. To think only of the best, to work only for the best and to expect the best.
6. To be just as enthusiastic about the success of others, as I am about my own.
7. To forget the mistakes of the past and to press on to the greater achievements of the future.
8. To wear a cheerful countenance at all times and to give every living creature I meet a smile.
9. To give so much time to the improvement of myself that I have no time to criticize others.
10. To be too large for worry, too noble for anger, too strong for fear and too happy to permit the presence of trouble.

(VIST Communications నిర్వాహకులైన శ్రీ వి.వెంకటరమణగారికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలతో)

"We must become the change we want to see"
-Mahathma Gandhi

ముగించే ముందు మరోమాట

మన మనస్సు నిండా ఆలోచనలే. అవి మంచి ఆలోచనలు అయితే - చక్కని ప్రేరణ పొంది, జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవటానికి ఉపయోగపడతాయి. **మానవతా విలువలతో కూడిన మంచి ఆలోచనలు, సమాజానికి మేలు చేస్తాయి.** నిరంతరం మంచి ఆలోచనల సాంగత్యాన్నే కోరుకోవాలి. అంటే, **మంచి పుస్తకాలనే చదువుతూ ఉండాలి.** ఆ పుస్తకాల నుండి, మంచి ఆలోచనలను సేకరించుకుంటూ ఉండాలి. ఆ ఆలోచనల ఆంతర్యాన్ని బాగా మననం చేసుకోవాలి. ఆచరించి చూడాలి. ఆ చక్కటి అనుభవాన్ని ఆహ్వానించాలి. ఆ ఆనందాన్ని, మనం పొందటంతో ఆగకుండా, పదిమందికి పనికొచ్చేలా ప్రయత్నించాలి. **"పొట్టి మాటలు కట్టిపెట్టి, గట్టి మేల్ తలపెట్టడానికి" మన వంతు కృషి, ఉడతాభక్తిగా, మనం చేస్తూవుండాలి.**

ఈ పుస్తకం ఒక విత్తనం లాంటిది. ఈ చిన్న ప్రయత్నం మీకు నచ్చి ఉంటుందని అనుకొంటున్నాము. నచ్చితే సంతోషమే. ఇందులో ఏదైనా నచ్చకపోతే, శ్రమ అనుకోకుండా ఫోనుచేయండి, లేదా ఏయే విషయాలు నచ్చలేదో, ఎందుకు నచ్చలేదో పోస్ట్‌కార్డ్ వ్రాయండి.

ఈ పుస్తకం మీకు నచ్చితే, లాభాపేక్ష లేకుండా చేస్తున్న ఈ ప్రయత్నానికి **మీ మనస్ఫూర్తి సహకారం అందించండి.** మీ స్నేహితులచేత ఈ పుస్తకాన్ని చదివించండి., లేదా మీరే బహూకరించండి. మంచి ఆలోచనలకు వ్యాప్తి కలిగించడం కూడా మంచి పనే కదండి.

ప్రతిరోజు కొద్దిపాటి సమయాన్ని మంచి పుస్తకాలు చదవటానికి కేటాయించటం మరువరు కదా! ప్రక్కనే ఒక చిన్న నోటుబుక్, పెన్ను సిద్ధంగా ఉంచుకుంటే, నచ్చిన మంచి ఆలోచనలను నిరంతరం సేకరించుకుంటూఉండవచ్చు. సంవత్సరంతిరిగేకల్లా, రోజుకి ఒక మంచి ఆలోచన చొప్పున లెక్కేసుకున్నా, 365 మనసుమెచ్చిన మంచిఆలోచనలు, మనసులో, జీవితంలో, పరిసరాలలో, పరిమళాలు వెదజల్లుతూఉంటాయి. మనల్ని మరింకింత మంచివాళ్ళను చేసేందుకు ఉపయోగపడతాయి. జీవితంలో ఆనందాన్ని తెచ్చి పెడతాయి. ఆనందాన్ని పంచిపెట్టే మనస్తత్వాన్ని దృఢపరుస్తాయి. **అందరూ ఇలా కృషి చేస్తే, అందరిజీవితాలలోను ఆనందం వెల్లివిరుస్తుంది.** మనందరికీ కావలసింది అదే కదా!

ఎందుకు ఈ పని చేస్తున్నామని మీరు అడగవచ్చు. **"ఇది అక్షరరూపంలో 'నారాయణ సేవ'గా భావించి"** అనేదే మా సమాధానం.

మంచి పుస్తకాలు కొని చదవటానికి ముందు, చదివి చూడటం మంచిది. ఎన్నో లైబ్రరీలు ఉన్నాయ్, లేదూ, పూలబాట సర్క్యులేషన్ లైబ్రరీ సరసమైన ఖర్చుకే ఈ అవకాశాన్ని అందిస్తోంది.

ముందుగా మంచి మనస్సు ఉండాలి. ప్రారంభించడానికి కొంచెం ధైర్యం, చొరవ కావాలి. కొనసాగించడానికి చాలా కృషి కావాలి. పూర్తి చేయటానికి గట్టి పట్టుదల కావాలి.

మీ మంచి మనస్సుని మేల్కొలిపి ముందుకు సాగుతూపొండి.

అందరి మంచిని కాంక్షిస్తూ,

ఆచార్య వంగపల్లి విశ్వనాథం
ఫోన్: **040-2722 3383**
(సా॥ 8-00 నుంచి 9-00 గం॥ల వరకు)

వేగేశ్న గోవిందరాజు
ఫోన్: **040-2305 5349**
(సా॥ 7-00 నుంచి 8-00 గం॥ల వరకు)

Let us all LOVE TO LIVE , and LIVE TO LOVE
- "Sri Ram" Sir